

Меню приготавливаемых блюд

С 30.06.2025 – 11.07.2025

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 1

День: 30.07 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	150,0	2,6	2,3	11,6	75,7	417
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Суп молочный с "Геркулесом"	150,0	5,5	6,4	19,4	152,4	104
	Сыр (порциями)	8,0	2,0	2,3		28,8	8
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		353,0	12,9	16,4	49,5	378,4	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,0	0,8		15,2	69,0	418
		150,0	0,8		15,2	69,0	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	160,0	2,7	5,2	16,7	87,3	70
	Макаронник с печенью	170,0	14,2	5,1	8,6	143,3	310
	Напиток лимонный	150,0	0,1	0,0	8,1	30,6	393
	Салат из белокочанной капусты	40,0	0,6	1,0	3,1	19,8	22
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Обед		560,0	20,5	13,2	55,0	369,4	
Уплотненный полдник.	Кондитерские изделия	20,0	1,5	2,4	6,6	58,2	4
	Пюре картофельное	110,0	2,5	3,3	18,1	109,7	340
	Рыба запеченная в омлете	60,0	14,3	11,4	2,7	163,9	265
	Ряженка (100)*	100,0	3,0	2,5	4,2	51,0	421
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с сахаром	150,0			7,0	27,1	414
	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
Итого за Уплотненный полдник.		555,0	23,2	21,5	57,8	502,9	
Итого за день		1 618,0	57,3	51,1	177,5	1 319,7	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 1

День: 01.07 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком 3-7 лет	180,0	3,1	2,6	10,0	73,6	419
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Пудинг из творога (запеченный)	130,0	13,8	10,0	10,3	174,4	252
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		355,0	19,7	18,0	38,8	369,5	
Завтрак 2	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
		95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
Обед	Запеканка картофельная с мясом	160,0	12,1	9,2	15,4	189,6	309
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,5		16,1	65,2	399
	Салат из свежих огурцов	40,0					14
	Суп картофельный с крупой	150,0	2,4	3,3	17,1	97,0	87
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Обед		540,0	17,7	14,3	66,9	440,2	
Уплотненный полдник.	Булочка "К чаю"	35,0	4,3	5,9	25,0	165,7	473
	Кефир	100,0	2,8	2,5	3,9	50,0	420
	Суп молочный с рисовой крупой	130,0	2,8	3,9	12,3	92,3	102
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с молоком 3-7 лет	180,0	2,8	2,5	10,7	75,2	416
Итого за Уплотненный полдник.		465,0	14,2	16,4	61,7	431,6	
Итого за день		1 455,0	52,0	49,1	176,7	1 285,9	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 1

День: 02.07 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	160,0	2,7	2,4	12,4	80,8	417
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	160,0	3,6	5,3	15,3	121,7	101
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		365,0	9,2	13,1	46,2	324,0	
Завтрак 2	Апельсины	95,0	0,9		7,6	40,9	1
Итого за Завтрак 2		95,0	0,9		7,6	40,9	
Обед	Капуста тушеная	120,0	2,1	3,1	10,9	67,3	144
	Кисель из яблок свежих	150,0	0,1	0,1	9,4	38,1	398
	Огурец свежий	40,0	0,3	0,0	1,4	6,0	1
	Птица отварная	60,0	9,7	8,4	0,4	115,5	318
	Суп картофельный с клецками	160,0	3,1	5,7	17,8	116,9	92
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Обед		570,0	18,0	19,2	58,3	432,3	
Уплотненный полдник.	Бифидок	100,0	10,0	6,0	8,0	60,0	420
	Картофель отварной	110,0	2,3	3,7	18,4	113,9	137
	Кондитерские изделия	20,0	1,6	1,8	15,0	70,0	1
	Рыба тушеная с овощами	60,0	10,2	3,5	4,0	66,1	262
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с лимоном	150,0	0,1	0,0	7,9	30,0	413
Итого за Уплотненный полдник.		460,0	25,7	16,6	63,2	388,4	
Итого за день		1 490,0	53,8	48,9	175,4	1 185,5	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 1

День: 03.07 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком 3-7 лет	150,0	3,1	2,6	12,0	81,4	417
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Омлет натуральный	100,0	8,2	10,7	2,5	134,6	230
	Салат из горошка зеленого консервированного	40,0	1,4	2,0	5,1	27,2	11
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		335,0	15,5	20,8	38,1	364,6	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,0	0,8		15,2	69,0	418
Итого за Завтрак 2		150,0	0,8		15,2	69,0	
Обед	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	60,0	9,8	8,4	2,4	123,5	294
	Каша гречневая рассыпчатая	110,0	3,8	3,0	22,5	123,6	1
	Кисель из яблок свежих	150,0	0,1	0,1	9,4	38,1	398
	Салат из свежих помидоров с луком	40,0	0,5	2,1	2,6	24,7	15
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
	Щи из свежей капусты с картофелем	160,0	2,4	5,0	14,5	98,9	74
Итого за Обед		560,0	19,4	20,3	69,9	497,3	
Уплотненный полдник.	Кефир	100,0	2,8	2,5	3,9	50,0	420
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш яблочный	35,0	4,3	8,0	27,5	190,1	438
	Суп молочный с ячневой крупой	150,0	4,3	4,1	18,5	127,7	104
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с сахаром	150,0			7,0	27,1	414
	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
Итого за Уплотненный полдник.		550,0	13,3	16,6	76,1	487,9	
Итого за день		1 595,0	48,9	57,7	199,2	1 418,8	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 1

День: 04.07 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	170,0	3,7	3,3	15,0	102,2	419
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Суп молочный с рисовой крупой	130,0	2,8	3,9	12,3	92,3	102
	Сыр (порциями)	8,0	2,0	2,3		28,8	8
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,4	0,2	8,3	34,0	
Итого за Завтрак		353,0	11,4	14,9	45,5	338,8	
Завтрак 2	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
Итого за Завтрак 2		95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
Обед	Гренки из пшеничного хлеба (3-7лет)	20,0	2,1	0,9	8,7	52,0	124
	Икра свекольная	40,0	1,3	3,1	7,8	37,7	56
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,5		16,1	65,2	399
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет	60,0	10,2	12,4	2,8	138,6	301
	Пюре картофельное	110,0	2,5	3,3	18,1	109,7	340
	Суп картофельный с бобовыми	180,0	5,2	4,0	23,0	115,4	88
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Обед		580,0	23,1	23,9	85,1	558,6	
Уплотненный полдник.	Кондитерские изделия	20,0	1,6	1,8	15,0	70,0	1
	Пудинг из творога (запеченный)	100,0					251
	Ряженка (100)*	100,0	3,0	2,5	4,2	51,0	421
	Салат из моркови	40,0	0,3	0,1	6,3	25,6	43
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с молоком 3-7 лет	180,0	2,8	2,5	10,7	75,2	416
Итого за Уплотненный полдник.		460,0	9,3	8,5	46,0	270,2	
Итого за день		1 488,0	44,1	47,6	185,8	1 212,3	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 2

День: 07.07 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком 3-7 лет	150,0	3,1	2,6	12,0	81,4	417
	Каша манная жидкая	150,0	4,1	5,3	17,0	131,0	1
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Сыр (порциями)	8,0	2,0	2,3		28,8	8
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		353,0	12,0	15,6	47,5	362,6	
Завтрак 2	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
Итого за Завтрак 2		95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150,0	2,6	4,3	15,3	99,2	64
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,5		17,1	69,1	395
	Макаронные изделия отварные	110,0	2,6	2,5	17,7	102,3	221
	Салат из белокочанной капусты	40,0	0,6	2,0	3,7	28,8	24
	Фарш мясной с луком	60,0	10,7	9,1	3,5	131,7	495
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Обед		550,0	19,8	19,8	75,6	519,6	
Уплотненный полдник.	Картофель отварной	110,0	2,3	3,7	18,4	113,9	139
	Кондитерские изделия	20,0	1,5	2,4	6,6	58,2	4
	Ряженка (100)*	100,0	3,0	2,5	4,2	51,0	421
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с лимоном	150,0	0,1	0,0	7,9	30,0	413
	Шницель рыбный натуральный	60,0	10,6	3,1	2,4	77,4	275
Итого за Уплотненный полдник.		460,0	19,0	13,3	49,5	378,9	
Итого за день		1 458,0	51,3	49,1	181,9	1 305,7	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 2

День: 08.07 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	3,2	2,8	12,6	87,2	415
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Сырники из творога	130,0	11,6	7,0	23,7	187,2	246
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		355,0	17,6	15,3	54,8	395,8	
Завтрак 2	Апельсины	95,0	0,9		7,6	40,9	1
		95,0	0,9		7,6	40,9	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	160,0	11,7	9,9	17,0	201,1	293
	Кисель из плодов или ягод свежих	150,0	0,1	0,1	11,4	47,1	399
	Салат из свежих помидоров с луком	40,0	0,5	2,1	2,6	24,7	15
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
	Щи зеленые	150,0	3,7	5,2	8,5	89,4	75
		540,0	18,8	19,1	58,0	450,7	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник.	Кефир	100,0	2,8	2,5	3,9	50,0	420
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки Фарш картофельный с луком	35,0	5,0	5,4	28,2	176,9	438
	Суп молочный с ячневой крупой	130,0	4,3	5,6	16,6	133,1	102
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с сахаром	180,0			6,0	23,2	412
		465,0	13,7	15,1	64,6	431,6	
Итого за Уплотненный полдник.							
Итого за день		1 455,0	51,0	49,5	185,0	1 318,9	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 2

День: 09.07 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком 3-7 лет	160,0	3,1	2,6	13,0	85,2	421
	Макаронные изделия отварные	110,0	2,6	2,5	17,7	102,3	221
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Овощи свежие(помидор)	30,0	0,3	0,1	1,2	5,4	1
	Сыр (порциями)	8,0	2,0	2,3		28,8	8
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		353,0	10,8	12,9	50,3	343,2	
Завтрак 2	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
		95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,5		18,1	73,0	400
	Плов из птицы (3-7)	170,0	10,2	9,4	24,2	213,7	322
	Салат из свежих огурцов	40,0	0,3	0,2	1,5	7,7	16
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
	Щи из свежей капусты с картофелем	160,0	2,4	5,0	14,5	98,9	74
		560,0	16,1	16,5	76,7	481,6	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник.	Бифидок	100,0	10,0	6,0	8,0	60,0	420
	Кондитерские изделия	20,0	0,2	0,0	16,0	64,0	6
	Пюре картофельное	110,0	2,5	3,3	18,1	109,7	340
	Суфле из рыбы	60,0	10,8	8,7	2,5	123,8	285
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с лимоном	180,0	0,1	0,0	10,0	38,0	415
Итого за Уплотненный полдник.		490,0	25,1	19,6	64,4	443,9	
Итого за день		1 498,0	52,4	49,3	200,8	1 313,4	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 2

День: 10.07 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	170,0	3,7	3,3	15,0	102,2	419
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Омлет натуральный	100,0	8,2	11,2	2,0	138,8	232
	Салат из кукурузы (консервированной)	40,0	0,8	1,0	4,7	28,0	13
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		355,0	15,6	20,9	40,2	390,5	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,0	0,8		15,2	69,0	418
Итого за Завтрак 2		150,0	0,8		15,2	69,0	
Обед							
	Гренки из пшеничного хлеба (3-7лет)	20,0	2,1	0,9	8,7	52,0	124
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	170,0	12,8	5,6	11,7	150,8	312
	Икра свекольная	40,0	1,0	2,1	6,1	40,3	58
	Кисель из кураги	150,0	0,8	0,0	20,2	82,2	399
	Суп картофельный с бобовыми	150,0	4,0	2,3	17,1	96,8	89
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Обед		550,0	22,0	11,1	72,4	462,2	
Уплотненн ый полдник.							
	Кефир	100,0	2,8	2,5	3,9	50,0	420
	Кондитерские изделия	20,0	1,6	1,8	15,0	70,0	1
	Оладьи (3-7 лет)	100,0	5,1	8,2	31,9	210,2	433
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с сахаром	170,0			7,0	27,1	415
	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
Итого за Уплотненный полдник.		505,0	11,4	14,5	76,9	450,3	
Итого за день		1 560,0	49,8	46,5	204,6	1 372,1	

Рацион: ДОУ 24 ЯСЛИ

Неделя: 2

День: 11.07 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком 3-7 лет	170,0	3,3	2,9	12,5	86,6	422
	Каша рассыпчатая с овощами гречневая 3-7 лет	130,0	3,5	5,6	21,7	138,3	181
	Масло (порциями)	5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	6
	Сыр (порциями)	8,0	2,0	2,3		28,8	8
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Завтрак		353,0	11,7	16,2	52,7	375,1	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,0	0,8		15,2	69,0	418
Итого за Завтрак 2		150,0	0,8		15,2	69,0	
Обед							
	Капуста тушеная	110,0	1,9	2,9	10,0	61,7	144
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,5		17,1	69,1	395
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет	60,0	10,0	10,4	1,5	136,6	300
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,0	4,8	5,3	14,3	113,5	90
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,6	40,0	2
Итого за Обед		540,0	20,0	20,4	61,3	469,3	
Уплотненн ый полдник.							
	Вареники ленивые (отварные)	70,0	10,6	9,2	15,5	180,0	231
	Кондитерские изделия	15,0	1,2	1,4	11,2	52,5	8
	Ряженка (100)*	100,0	3,0	2,5	4,2	51,0	421
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	1,6	9,8	48,4	
	Чай с молоком 3-7 лет	150,0	2,8	2,5	11,7	79,1	414
	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	1
Итого за Уплотненный полдник.		450,0	19,5	17,5	61,8	455,6	
Итого за день		1 493,0	52,0	54,1	190,9	1 369,0	
Итого за период			512,5	502,9	1 877,7	13 101,3	
Среднее значение за период			51,3	50,3	187,8	1310,1	

Заведующий МДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 24»

Андреева Н.В